

管理栄養士による料理教室の実施と学生への教育効果

今村 佳代子, 林 葉子, 久永 まゆみ, 興野 真由美

要 旨

近年、我が国の食をめぐる状況は変化し、食生活は多様化し、世代を超えて食を起因とする健康問題について危惧されている。そこで我が国では、健全な食生活を実践することができる人間を育てるために、「食育」の推進に取り組むことが重視されるようになり、子どもに対する食育における保護者や教育関係者の役割が明確化された。一方、これらの食にまつわる様々な社会問題を背景に、管理栄養士養成のあり方にも改善が求められるようになった。このような情勢をふまえ、本学科でも社会のニーズに応えるべく、とりわけ実践力を重視した教育を心がけている。

今回、公益社団法人鹿児島県栄養士会にて、食育の一環として毎月行われている「管理栄養士によるクッキング講座」について、その1回を本学が担当することになったことから、地域の父親を対象に、本学科学生をスタッフとして講座を実施することで、家庭での食育を担うべく父親の食意識を高めることと学生の管理栄養士として実践的な学びの場を提供することを目的とした。

講座は、父親の自立をテーマにして、「お父さんのための料理教室」と題して実施し、参加者および学生によるアンケートにて講座の評価を行った。参加者による評価では、献立および学生スタッフに対して高い評価を得ることが出来、今回の献立を家庭で再度作ってみようと考えた参加者も多くいた。一方、学生は参加者との関わりを通して、自分自身が楽しんで講座に参加したのみならず、指導者としての立場を初めて経験したことで喜びと同時に難しさも感じた様子が伺えた。今後、地元住民の多くの方々に貢献し、さらに多くの学生にこのような実践的体験を味わう場を提供するためには、今回のような機会を継続的に設ける必要があると考えられた。

キーワード：食育、管理栄養士、料理教室

はじめに

近年、我が国の食をめぐる状況は変化し、食生活は多様化し、朝食の欠食率の増加に見られる食事摂取の不規則、栄養素摂取における脂質エネルギー比率の増加など、食に関する多くのことが問題視され¹⁾、これに伴い、高血圧や糖尿病などの生活習慣病やメタボリックシンドロームの罹患者が増加し続けている²⁾。さらにこれらの問題は大人だけにとどまらず、既に子どもにおいても、孤食の増加³⁾、朝食の欠食増加³⁾などが起こり、現在、学童期の子どもの約1割が肥満であり⁴⁾、子どもの時期の肥満が成人期の生活習慣病へ移行しやすいことや⁵⁻⁷⁾、肥満児の中に小児メタボリックシンドロームを発症している者が14.5%を占めていること⁸⁾など、世代を超えて食を起因とする健康問題について危惧されている。

これらのことから我が国では、健全な食生活を実践することができる人間を育てるために、平成17年より「食育基本法」⁹⁾が施行され、家庭や学校、地域等の様々な分野および場所において「食育」の推進に取り組むことが重視されるようになった。さら

に食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図るために、食育基本法に基づき「食育推進基本計画」¹⁰⁾が策定された。食育推進基本計画の中では、子どもに対する食育が特に重視され、子どもに対する食育における保護者や教育関係者の役割が明確化された。

一方、これらの食にまつわる様々な社会問題を背景に、保健、医療、福祉のあり方に新たな変化が求められる中、管理栄養士においても業務の内容に検討が加わり、平成12年には「栄養士法」が改正された¹¹⁾。管理栄養士の業務としてこれまでの「複雑困難な栄養の指導」から「傷病者に対する療養のために必要な栄養の指導、個人の身体状況、栄養状態等に応じた高度の専門的知識及び技術を要する健康の保持増進のための栄養の指導、特定多数人に対して継続的に食事を供給する施設における利用者の身体状況、栄養状態、利用状況に応じた特別の配慮を必要とする給食管理及びこれらの施設に対する栄養改善上必要な指導等」と明文化され、これに伴い、管理栄養士養成のあり方にも改善が求められるようになった。このような情勢をふまえ、本学健康栄養

1) 鹿児島純心女子大学看護栄養学部健康栄養学科

学科では、社会のニーズに応えるべく、国民の健康長寿の要として人々に貢献できる管理栄養士を育成するため、専門教育に力を入れ、とりわけ実践力を重視した教育を心がけている。

さらに、管理栄養士である本学教員は、管理栄養士養成のみならず、県民の健康増進に寄与するため、公益社団法人鹿児島県栄養士会に所属し社会活動にも従事している。鹿児島県栄養士会では、県民の健康と福祉の増進を図ることを目的に様々な支援、教育を実施しており、今回、食育の一貫として毎月行われている「管理栄養士によるクッキング講座」について、その1回を本学が担当することとなった。

そこで、家庭での食育を担うべく父親の食意識を高めること、ならびに学生には管理栄養士が実施する一般の方を対象とした講座を体験してもらい、実践的な学びの場としてもらうことを目的に、対象を地域の父親、管理栄養士を目指す本学科学生をスタッフとして本講座を実施した。

方法および講座概要

平成23年9月10日に「管理栄養士によるクッキング講座」の1回として本講座を実施した(表1)。

表1 管理栄養士によるクッキング講座概要

| | |
|--------|--------------------|
| テーマ | お父さんのための料理教室 |
| 実施日 | 平成23年9月10日 |
| 時間 | 10～14時 |
| 場所 | 鹿児島純心女子大学 臨床栄養実習室2 |
| 講師 | 今村佳代子・林葉子 |
| アシスタント | 興野真由美・久永まゆみ |
| 献立 | パエリア |
| | ブルスケッタ |
| | ・ケッカーソース |
| | ・ビーンズサラダ |
| | ・きのこのマリネ風 |
| | ・タラモサラダ |
| | チーズケーキ |
| 配布資料 | レシピ集 |
| 参加料 | 500円(食材料代) |

1. テーマおよび対象

本講座は父親の自立をテーマにして、「お父さんのための料理教室」と題して本学実習室にて実施した。対象の募集は、鹿児島県栄養士会のホームページへの掲載、薩摩川内市のホームページおよび広報誌への掲載の他、薩摩川内市商工会議所、川内保健センター、聖母幼稚園、純心保育園等にパンフレットの

掲示と配布をお願いした。さらに薩摩川内市内のスーパーにてポスター掲示を行ったところ、父親13名と付添いの母親2名、また、子ども連れでの参加希望もあったことから2～8歳の子ども6名が参加した。

2. スタッフ

本講座のスタッフは、講師およびアシスタントとして教員4名、学生スタッフとして本学科2年生、3年生17名が参加した。

学生にはあらかじめ本講座のテーマや主旨を十分に講義したうえで、希望があった者をスタッフとして、前日の準備および当日の講座に参加してもらった。

3. 献立

表2の通り、献立はパエリアを主食+主菜として、副菜にブルスケッタ、デザートとしてチーズケーキを実習することとした。材料と栄養価を表2、出来上がりの見本を写真1に示した。材料重量については、栄養価計算に適用するための1人分重量および参加者に配布するためのレシピ掲載用として1人分、6人分の重量を記した。なお、献立の栄養価は栄養価計算ソフト「エクセル栄養君 Ver6.0」(建帛社)を利用して求めた。

4. 準備

講座前日に、教員の指導のもと学生スタッフが、材料検収、会場掃除、会場設営、案内掲示、食器準備、各調理台準備、資料準備、受付準備、材料仕分け等の準備作業を行った。

5. 講座当日

当日の仕事の流れは表3に示した。当日は材料検収、各調理台の準備、受付、案内等を学生スタッフが担当した。また、講義中にデモンストレーションが必要な技術を要する場合、学生にデモンストレーションを実施してもらい、実習開始後は各班の講師役として参加者と共に調理してもらった。実習は、父親2～3名と学生2名が1班となり、学生によるデモンストレーション実施班を1班加え計7班で行った。

6. アンケート

本講座の評価をするために、参加した父親に対しては、講座終了時に自記式アンケートを配布し、記入後に回収した。また学生に対しては自由記述にて、参加者および自分自身について、本講座を通して気がついた点等、感想を記載してもらった。

表2 講座の献立および栄養価

《主食＋主菜》パエリア

| 材料 | 栄養価計算用 1人分(g) ¹⁾ | レシピ用 ²⁾ | | | | |
|---------|--------------------------------|--------------------|--------|-------|------|------|
| | | 1人分(g) | 6人分(g) | | | |
| 米 | 100 | 100 | 600 | エネルギー | 493 | kcal |
| にんにく | 1 | 1 | 6 | たんぱく質 | 19.5 | g |
| 玉ねぎ | 25 | 25 | 150 | 脂質 | 7.6 | g |
| 鶏もも肉 | 30 | 30 | 180 | 炭水化物 | 82.4 | g |
| ピーマン | 7 | 1/3個 | 2個 | 食塩相当量 | 1.7 | g |
| オリーブオイル | 5 | 小1 | 大2 | | | |
| (水) | 120 | 120 | 720 | | | |
| ブイヨン | 1.6 | 1.5 | 9 | | | |
| サフラン | 0.04 | 0.04 | 0.25 | | | |
| 塩 | 0.45 | 少々 | 少々 | | | |
| 白こしょう | 0.01 | 少々 | 少々 | | | |
| イカ | 20 | 20 | 120 | | | |
| 無頭えび | 15 | 1尾 | 6尾 | | | |
| あさり | 12 | 4個 | 24個 | | | |
| トマト | 25 | 1/6個 | 1個 | | | |
| 黄パプリカ | 5 | 5 | 30 | | | |
| パセリ | 0.01 | 少々 | 少々 | | | |
| レモン | 2 | 1/12個 | 1/2個 | | | |

《デザート》チーズケーキ

| 材料 | 栄養価計算用 1人分(g) | レシピ用 | | | | |
|---------|------------------|--------|--------|-------|------|------|
| | | 1人分(g) | 6人分(g) | | | |
| クリームチーズ | 25 | 25 | 200 | エネルギー | 250 | kcal |
| 砂糖 | 7.5 | 7.5 | 60 | たんぱく質 | 5.0 | g |
| 卵 | 12.5 | 1/3個 | 2個 | 脂質 | 20.1 | g |
| 生クリーム | 25 | 25 | 200 | 炭水化物 | 11.6 | g |
| レモン汁 | 3 | 3 | 大2 | 食塩相当量 | 0.3 | g |
| 薄力粉 | 3.4 | 小1強 | 大3 | | | |

| | | | |
|--------------|----------|-------|------|
| 主食＋主菜＋副菜の栄養価 | エネルギー | 736 | kcal |
| | たんぱく質 | 27.6 | g |
| | 脂質 | 14.8 | g |
| | 脂質エネルギー比 | 18.1 | % |
| | 炭水化物 | 120.0 | g |
| | 食塩相当量 | 2.8 | g |

¹⁾: 栄養価計算に使用した重量

²⁾: レシピに示した重量

《副菜》ブルスケッタ

| 材料 | 栄養価計算用 1人分(g) | レシピ用 | | | | |
|---------|------------------|--------|--------|-------|------|------|
| | | 1人分(g) | 6人分(g) | | | |
| フランスパン | 40 | 40 | 240 | エネルギー | 137 | kcal |
| オリーブオイル | 2 | 少々 | 10 | たんぱく質 | 4.0 | g |
| にんにく | 1 | 少々 | 5 | 脂質 | 2.6 | g |
| きゅうり | 10 | 10 | 1/2本 | 炭水化物 | 24.6 | g |
| 人参 | 10 | 10 | 1/3本 | 食塩相当量 | 0.7 | g |
| サニーレタス | 5 | 5 | 30 | | | |

ケッカードソース

| | | | | | | |
|---------|------|----|----|-------|-----|------|
| トマト | 30 | 30 | 1個 | エネルギー | 15 | kcal |
| オリーブオイル | 1 | 少々 | 小2 | たんぱく質 | 0.2 | g |
| バジル | 0.02 | 少々 | 少々 | 脂質 | 1.0 | g |
| 塩 | 0.1 | 少々 | 少々 | 炭水化物 | 1.4 | g |
| こしょう | 0.02 | 少々 | 少々 | 食塩相当量 | 0.1 | g |

ビーンズサラダ

| | | | | | | |
|----------|------|------|----|-------|-----|------|
| ミックスビーンズ | 10 | 10 | 60 | エネルギー | 40 | kcal |
| きゅうり | 5 | 5 | 30 | たんぱく質 | 1.6 | g |
| コーン | 5 | 5 | 30 | 脂質 | 2.1 | g |
| ツナ | 2 | 2 | 大1 | 炭水化物 | 3.8 | g |
| ヨーグルト | 2 | 小1/2 | 大1 | 食塩相当量 | 0.1 | g |
| マヨネーズ | 2 | 小1/2 | 大1 | | | |
| こしょう | 0.01 | 少々 | 少々 | | | |

きのこのマリネ風

| | | | | | | |
|----------|------|----|----|-------|-----|------|
| しめじ | 5 | 5 | 30 | エネルギー | 10 | kcal |
| えのき | 5 | 5 | 30 | たんぱく質 | 0.4 | g |
| マッシュルーム | 5 | 5 | 30 | 脂質 | 0.1 | g |
| イタリアンパセリ | 0.1 | 少々 | 少々 | 炭水化物 | 2.3 | g |
| オリーブオイル | 0.05 | 少々 | 小1 | 食塩相当量 | 0.0 | g |
| 甘酢 | 5 | 小1 | 大1 | | | |
| こしょう | 0.01 | 少々 | 少々 | | | |

タラモサラダ

| | | | | | | |
|-------|-----|----|-----|-------|-----|------|
| じゃがいも | 30 | 30 | 180 | エネルギー | 41 | kcal |
| たらこ | 5 | 5 | 30 | たんぱく質 | 1.8 | g |
| レモン汁 | 0.5 | 少々 | 小1 | 脂質 | 1.4 | g |
| 牛乳 | 1.5 | 小1 | 大1 | 炭水化物 | 5.4 | g |
| マヨネーズ | 1.5 | 小1 | 大1 | 食塩相当量 | 0.3 | g |

| | | | |
|-------------------|----------|-------|------|
| 主食＋主菜＋副菜＋デザートの栄養価 | エネルギー | 986 | kcal |
| | たんぱく質 | 32.5 | g |
| | 脂質 | 34.9 | g |
| | 脂質エネルギー比 | 31.9 | % |
| | 炭水化物 | 131.7 | g |
| | 食塩相当量 | 3.1 | g |

表3 当日の流れ

| 時 間 | |
|-------|---------------|
| 8:30 | スタッフ集合・準備 |
| 9:30 | 受付 |
| 10:00 | 講義・デモンストレーション |
| 10:40 | 調理実習 |
| 12:20 | 試食 |
| 13:20 | 後片付け・参加者退室 |
| 14:00 | 講座終了 |



写真1 料理の出来上がり

結果および考察

1. 対象について

これまでに、母親の食生活や食意識が子どもの食生活のみならず健康状態にまで影響を与えることが報告されており¹²⁻¹⁶⁾、母親に注視した食育は多くの場で実施されている。しかし富岡らにより¹⁷⁾、父親が家族と一緒に食事をするのが少なく、食事準備の協力態度を有さないと、母親の食生活志向が強く、母親が子どもに対しても食教育を熱心に行わないことが報告されていることから、父親の食に関わる行動が母親や子どもの食生活に影響を与えており、父親に対する食育は意味があると考えられた。そこで本講座では、父親が食生活上自立し、料理に興味を持ち、進んで台所に立つことを促す一助とするために、テーマを「お父さんの料理教室」とした。今回の参加者の年齢は平均 42 ± 10 歳 (27 - 66 歳, min-max) で、30 歳代と 40 歳代を中心とした父親であった。本講座へ参加するきっかけは、保育園等でパンフレットをもらった者が 3 名、川内の広報誌を見た者が 3 名、スーパーなどの店頭でポスターを見た者が 2 名、関係者や他の参加者から紹介された者が 5 名であった。今回、「とっておきの料理を学べるお父様のための講座です。たまにはお子様にメイン料理からデザートまで振る舞ってみませんか。」という文言を講座内容として広報したが、今後、本対象のように日常的にこのような講座への参加が難しいことが予測される父親世代を対象とする場合、広報活動にも工夫する必要がある、さらには、参加意欲を高めるような魅力的な講座テーマや内容の提示が効果的であると考えられた。

2. 献立および実習について

実習した献立について参加者に、「大変満足・満足・普通・不満・大変不満」の 5 点法で評価してもらったところ、12 名 (92.3%) が大変満足、1 名 (7.7%) が満足と回答した。

今回の献立は、男性が子どもや家族のために作る料理であることを念頭に置くと同時に、実習での満足感、料理に対する自信を付けてもらうために、主食、主菜、副菜、デザートのフルコースを出来る限り簡単に、手間をかけず、全て実習してもらえよう計画した。そこで、フライパンやホットプレート 1 つで調理が可能な「パエリア」を主食+主菜とした。パエリアはスペイン東部のバレンシア地方の郷土料理であり、休日に農家の主人が奥様のために作ったことが始まりと言われ、今でもバレンシアでは男性がパエリアを作る機会が多くあることが知られている。また、副菜はイタリア料理の前菜として知られている「ブルスケッタ」として、トッピングには子ども達の野菜摂取量を増やすことを目的に簡単な野菜料理を 4 品実習することとした。特に、豆類やきのこ類の簡便な利用法を覚えてもらうことを考慮した。さらに、男性は敬遠しがちなデザートの実習も、材料をミキサーに入れて攪拌して焼くのみで完成する「チーズケーキ」を紹介した。

栄養価は、日本人の食事摂取基準 (2010 年版)¹⁸⁾ より、30 ~ 49 歳の身体活動レベル II (ふつう) の男性における 1 日の推定エネルギー必要量が 2,650kcal であることから、1 食を 800kcal 前後になるように考え、今回は主食+主菜+副菜で 736kcal、デザートを足して 986kcal の献立とした。

表 4 献立の満足度の理由

| カテゴリー | 自由記述による献立の満足度の理由 |
|------------|---|
| 献立に対して | 美味しくできた (3 人) 普段の生活ではなかなか出来ない調理を体験できた 作れないと思っていた料理が簡単に作れてびっくりした 難しくないメニューで楽しくできた レシピが簡単で再現性があった 妻も知らない料理を知れて優越感を持てた 家でも作れそうだった 大好きなメニューだった 本格的な料理を簡単に作ることが出来た 6 品も作ることが出来た |
| 実習に対して | 段取りがよかった |
| 学生スタッフに対して | 学生スタッフに手伝ってもらえて楽しくできた 学生の手伝いがありがたかった 学生スタッフのおかげで安心して料理が出来た |
| 講座に対して | 楽しかった (3 人) ためになった |



実習前の講義



学生によるデモンストレーション



学生による調理指導



参加者との試食

写真2 学生スタッフによる指導等実習中の様子

今回の献立の満足度が高かった理由について、参加者の自由記述を表4に示した。献立自体に対して、出来上がりが美味しかったことの他、簡単に作ることが出来たことを理由に挙げた者が5名いた。一方、写真2にも示したように、学生スタッフがマンツーマンの状態で参加者に指導できたことで、献立への満足度が上がっている様子も伺えたことから、今回のように日常料理をしない対象者に対して、スタッフによるきめ細かい指導があれば、本格的な料理でも実習が可能であると考えられた。

栄養教育を実施するうえで、今回のような料理教室は実体験の場としてよく取り入れられるが、その後、参加者が実践してくれるかが問題になる。今回の参加者については、今回実習した献立を家庭で作ろうと思うか、「作る・何品か作る・作らない・誰かと一緒に作る」の4択で回答してもらったところ、9名(69.2%)が作る、4名(30.8%)が何品か作ると答えた。講座終了直後のアンケートなので、実際に家庭で実践するかはわからないものの、実践しようとする意志を持たせることが出来たと考えられた。

3. 学生スタッフについて

本講座の目的として、家庭の父親を対象とした食育を実施すること以外に、管理栄養士を目指す本学

科の学生の育成もねらいの1つとしていた。そこで、学生にはあらかじめ講座の主旨や概要を講義し、スタッフとして前日の準備から参加してもらい、当日もデモンストレーション、各班での調理指導にあってもらった。参加者による学生スタッフへの評価は、「大変満足・満足・普通・不満・大変不満」の5段階で評価してもらったが、全員が大変満足と評価しており、その理由としては、手際が良いこと、とても親切であったこと、話しやすかったこと、説明がわかりやすかったこと、対応が丁寧であったことなどが挙げられ高評価をいただいたが、本講座へのスタッフとしての参加が学生にとって意義あるものであったか評価するために、学生による本講座に対する評価を自由記述によるアンケートにて検討した。

1) 参加者との関わり

学生のアンケートの中から参加者との関わりに関する部分を抜粋し、自分自身が感じたこと、参加者からの意見が記載されていたもの、参加者を観察した意見の3つに分類した(表5)。自身の感想では、講座への参加を楽しんだ者がいたと同時に、逆に参加者から学ぶことがあった者がいた。また、参加者から様々な意見を引き出した様子が伺え、中でもまた料理教室をやって欲しい等の次につながる意見を聞いた学生は、参加者からの期待も感じたようであ

った。さらに、学生にとって今回のような講座に参加することが初めてのことであっただけではなく、日常、父親世代の料理をする姿を見る機会が少ないようで、参加者の料理する姿に興味深く観察している様子も伺え、アンケートにも参加者の様子を記載する者が多くいた。これらのことから、学生スタッフは概ね、参加者と十分なコミュニケーションが取れたようであり、本講座への参加により大学生活では触れ合うことのない世代の方との信頼関係の築き方について考えるきっかけになったのではないかと考えられた。

2) 実習中について

学生のアンケートより実習中の様子に関する記載を表6にまとめた。調理に関する記載では、デモンストレーションの実施やマンツーマンでの指導が有効であったことが挙げられていた。一方で、どの程

度まで手を出したら良いのか戸惑った学生がおり、知識に関する記載からも参加者からの様々な質問に答えるために知識を持っておく重要性を学生自身で気が付いたことが伺えるように、初めて指導者としての立場のあり方を見つめることにつながったと考えられた。

3) 実習を通して喜びを感じたこと

表7に学生の自由記述より、実習を通して喜びを感じたことを挙げた。当然ながら自分の調理技術を褒めてもらえたことに喜びを感じたことが挙げられている以外に、参加者が家でもやってみようと思ったこと、料理を楽しいと感じてくれたこと、講座自体を楽しんでくれたことなどが挙げられており、講座を開催する側の者としての喜びも同時に味わうことが出来た様子が伺えた。

表5 学生の自由記述より参加者との関わり

| カテゴリー | 学 生 の 記 述 |
|---------------|--|
| 自 分 自 身 の 感 想 | 父親世代の人と料理をすることがないのでいい機会だった 料理が上手な方だったので逆に教えられた (2人) 楽しく料理をすることが出来た (5人) |
| 参 加 者 の 意 見 | 1人で料理をすると片付けや調味料を量るのが面倒だと言った 家庭でも出来そうなのが良かったと言っていた 普段全く料理をしないので出来てよかったと言った 娘さんと一緒に参加出来る料理教室をして欲しいと言われた 次回は和食も教えて欲しいと言っていた (3人) |
| 参 加 者 の 観 察 | 意外に料理が上手で驚いた 家族に食べてもらうということを楽しみにしていた 子どもに美味しいと言われて喜んでいる様子が見られた 実際作ったら簡単に作れたことを喜んでいて 質問も多く、積極的なお父様達だった 普段料理をしない方でも上手にやっている様子だった 盛り付けなどにもこだわる様子が見られた |

表6 学生の自由記述より実習中について

| カテゴリー | 学 生 の 記 述 |
|-----------------|--|
| 調 理 に 関 す る こ と | どこまで手伝ったら良いのかとまどった (2人) レシピの手順をもっと細かく書いておくと分かりやすかった マンツーマンで付けたので参加者がたくさん質問できる環境であった デモを見た後の実践だったので少し教えるだけでも調理が出来ていた みじん切りなど基本的な切り方を知らない人がいた マンツーマンで出来たので細かいところまで教えられた |
| 知 識 に 関 す る こ と | 食材に関することを聞かれて答えられないことがあった 料理の由来などを聞かれたのでもっと調べておけばよかった 色々なことを質問され、改めて意味を考える機会となった |

表7 学生の自由記述より喜びを感じたこと

| 学 生 の 記 述 |
|--|
| 包丁の使い方などを見せたら感動してくれた (2人) 家でも出来そうな気がすると言ってもらえた デモの失敗を、いい勉強になったと励ましてもらえた 家でも作ってみると話してくれた 料理をするのが楽しいと言ってくれた 楽しいと言ってもらえた |

ま と め

これまで、「管理栄養士によるクッキング講座」は鹿児島市内で実施していたが、今回、本講座を初めて薩摩川内市の本学で開催することが出来、地元の参加者にも好評を得ることが出来たのは大きな成果であったと考える。また、学生に対しても、授業では学べない緊張感を味わうことが出来たり、管理栄養士や指導者の立場を体験する場を提供出来たことは意味あることであったと思われる。さらに、参加者から学生スタッフに対して高い評価をいただけたことは、学生への指導に尽力した教員にとっても励みになることであった。しかし、今回の講座については、参加者に対して学生スタッフの数を十分に揃えられる恵まれた状況であったためにサービスが細部に渡り行き届いたこと、意欲のある学生のみが参加していたことなど、条件が良かったための成功であったと言える。今後、地元住民の多くの方に貢献し、さらに多くの学生にこのような実践的体験を味わう場を提供するためには、今回のような機会を継続的に設ける必要があると考えられた。

謝 辞

このような貴重な機会をいただいた公益社団法人鹿児島県栄養士会の諸先生方、本講座に参加していただいた方々に心より感謝いたします。

文 献

- 1) 厚生労働省：平成 21 年国民健康・栄養調査結果の概要. 2011
- 2) 春日雅人：メタボリックシンドロームとは何か？. 実験医学 25(15)：2250－2261, 2007
- 3) 日本スポーツ振興センター：平成 17 年度児童生徒の食生活実態調査. 2007.
- 4) 文部科学省：平成 20 年学校保健統計調査. 2008.
- 5) Mossberg HO：40-year follow-up of overweight children. Lancet 26：491-493, 1989

- 6) Serdula MK, Ivery D, Coates RJ, et al：Do obese children become obese adults? A review of the literature. Prev Med 22：167－177, 1993
- 7) DiPietro L, Mossberg HO, Stunkard A：40-year history of overweight children in Stockholm：life-time overweight, morbidity, and mortality. Int J Obes 18：585－590, 1994
- 8) Yoshinaga M, Tanaka S, Shimago A, et al：Metabolic syndrome in overweight and obese Japanese children. Obes Res 13：1135－1140, 2005
- 9) 内閣府：食育基本法. 平成 17 年法律第 63 号. 2005
- 10) 内閣府：食育推進基本計画. 2006
- 11) 内閣府：栄養士法. 昭和 22 年法律第 245 号, 平成 19 年 6 月改正法律第 96 号
- 12) 富岡文枝, 丸谷美智子, 中保彰子：食生活における親子のかかわりに関する研究母親と子どものかかわりについて. 民族衛生 63：14－29, 1997
- 13) 塚原康代：保護者の食意識と子どもの食生活・身体状況—ライフステージ別相違点と相互関連性—. 栄養学雑誌 61：223－233, 2003
- 14) 遠藤数江, 平野千秋, 戸村成男, 他：小児肥満の生活習慣および両親の体格との関連についての検討. 小児保健研究 60：351－357, 2001
- 15) 佐久間章子, 前大道教子, 小田光子, 他：小学校 1 年生と 6 年生およびその母親の健康状態, 体型, 生活・食生活上との関連. 日本公衆衛生学会誌 51：483－494, 2004
- 16) 森脇弘子, 小田光子, 佐久間章子, 他：小学生の食生活・生活習慣に及ぼす調理担当者の意識. 栄養学雑誌 64：87－96, 2006
- 17) 富岡文枝, 中保彰子：食生活における父親とその家族のかかわりについて. 民族衛生 63：329－345, 1997
- 18) 厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2010 年版）. 2010

Effect of the education in students of our university and performed the cooking lecture by the national registered dietitian

Kayoko Imamura, Yoko Hayashi, Mayumi Hisanaga, Mayumi Okino

Department of Health and Nutrition, Faculty of Nursing and Nutrition,
Kagoshima Immaculate Heart University

Key words : national registered dietitian, dietary education, cooking lecture

Abstract

Recently, our country has the apprehension about the health problems caused by the food in all generations according to changing of the food environment and diversified diets. Therefore it came to be made much of that we worked on promotion of "the dietary education" to bring up the human being who could have the healthy dietary habits in our country. Furthermore, it was clarified the role of parents and educators in the dietary education for the children. In our department, we make much of the education with power of execution in students to meet social needs on the basis of such situation.

In this time, we were in charge of once, "the cooking lectures by the national registered dietitian" that performed as activity of the dietary education every month in the dietic association in Kagoshima. At the cooking lecture, the subjects were fathers from the local area, and staffs of this lecture were students in our department, our objects were that we improve the consciousness about the food of fathers needing to take dietary education at home and we provide the place of practical learning as a dietitian of the students.

The lecture performed "the cooking lecture for fathers" as a title under the theme with independence of fathers and we evaluated the lecture with the questionnaire by the participants and the students. Fathers who participated in the lecture had the good evaluation to the menus and the students, and they thought to cook the menus at home again. On the other hand, the students enjoyed the lecture through the relation with the participants, and we understood the state that they felt pleasure and difficulty by having experienced the position as the leader for the first time.

In future, we thought that there was the need to establish the opportunity like this lecture continuously to provide the place where there were the contribution for local people and the practical experience for many students.
